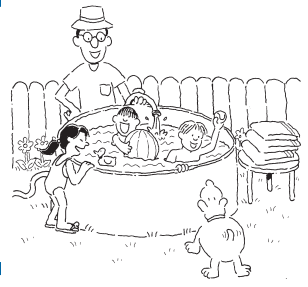


Una guía para padres sobre la seguridad en el agua

Parte II Niños de edad escolar y adolescentes



Niños de edad escolar (de 5 a 12 años de edad) —peligros exteriores

La natación y los deportes acuáticos son muy divertidos y son un gran ejercicio para los niños de esta edad. Sin embargo, muchos de los niños de edad escolar que mueren por asfixia en el agua, se ahogan en océanos, lagos, ríos y arroyos. Nunca deje que su niño(a) nade en una vía acuática sin que lo(a) vigile un adulto. Además, no deje que su niño(a) esquíe en agua, bucee con tanques de oxígeno o bucee con esnórquel sin instrucciones dadas por un(a) maestro(a) capacitado(a).

Otros peligros relacionados al agua, los cuales se encuentran cerca de muchas casas son las zanjas, agujeros de postes, pozos, estanques de peces y fuentes. Vigile a su niño(a) de cerca si está jugando cerca de dichas áreas.

Reglas para nadar de manera segura

Enséñele a su niño(a) las siguientes reglas de seguridad y asegúrese de que las obedezca:

- Nunca debe nadar solo(a).
- Nunca le permita tirarse de clavado en el agua a menos que un adulto sepa lo profunda que es le dé permiso.
- Siempre debe usar un chaleco salvavidas al estar a bordo de un bote, al ir de pesca, al esquiar en agua o al jugar en un río o un arroyo.
- Nunca debe nadar cerca de botes anclados, en carriles de botes de motor o donde la gente esté esquizando en agua.
- Nunca debe nadar cuando haya tormentas eléctricas.
- Nunca debe empujar o mantener a otra persona bajo el agua ni llamar a alguien para pedir ayuda de broma. Solamente se debe de gritar para pedir ayuda cuando haya una emergencia real.
- En caso de que nade o flote lejos de la playa, debe mantener la calma y usar los brazos y piernas para flotar en el agua o flotar de espaldas hasta que alguien llegue a ayudarlo. Mantener las manos bajo la superficie del agua para tener una mejor posición y equilibrio corporal y poder flotar.
- No deje que su niño use juguetes o colchones inflables en el agua que le queden por encima de la cintura. Recuerde, no debe usar aletas inflables y otros instrumentos de natación inflables en lugar de usar chalecos salvavidas. De hecho, las aletas y otros instrumentos inflables dan una sensación de seguridad errónea muy frecuentemente y podrían ser peligrosos si se desinflan repentidamente o si se le resbalaran a su niño(a).

Adolescentes (de 12 a 18 años de edad)—el buceo y la natación bajo la influencia de sustancias tóxicas

Los niños y adolescentes de mayor edad también están bajo riesgo de ahogarse incluso aunque sea más probable que hayan tenido lecciones de natación. Los niños de dicha edad se ahogan muy frecuentemente al nadar en lugares sin supervisión, tales como las canteras llenas de agua, los ríos y los estanques. Muchas veces el nadador piensa que puede nadar mejor de lo que realmente sabe nadar y no comprende los efectos de las corrientes y la

profundidad del agua. Los adolescentes también tienen riesgo de ahogarse como resultado de tirarse de clavado o nadar después de tomar bebidas alcohólicas o de usar otras drogas.

El tirarse de clavado

Muchos nadadores quedan lesionados seriamente cada año debido a lesiones al tirarse de clavado. Los nadadores podrían lesionarse la columna vertebral seriamente, tener lesiones cerebrales y pueden morir en las siguientes circunstancias:

- tirarse en áreas poco profundas de lagos, estanques, arroyos o piscinas en donde no se sabe cuál es la profundidad del agua
- tirarse en piscinas instaladas sobre la superficie
- golpear el fondo inclinado de una piscina al acercarse al extremo poco profundo
- saltar hacia arriba en el trampolín y golpearlo al comenzar a bajar

Evita lastimarte, siguiendo estas reglas simples de sentido común:

- Nunca nades ni te tires de clavado después de tomar bebidas alcohólicas o de usar otras drogas.
- Fíjate en la profundidad del agua—entra al agua primero con los pies, especialmente al entrar al agua por primera vez.
- Nunca te tires en piscinas instaladas sobre la superficie de agua, porque normalmente no son lo suficientemente profundas.
- Nunca te tires en la sección poco profunda de una piscina.
- Nunca te tires a través de neumáticos ni de otros juguetes inflables para piscinas.
- Aprende cómo hacer clavados apropiadamente tomando clases.

El alcohol

Los adolescentes se ahogan frecuentemente como resultado de conductas riesgosas, de consumir alcohol o de ambas cosas. Beber alcohol o usar otras drogas al nadar, bucear, hacer clavados y practicar deportes acuáticos hace que los nadadores estén bajo riesgo de ahogarse. Dichas actividades requieren de un pensamiento claro, coordinación y la habilidad de juzgar la distancia, la profundidad, velocidad y dirección. El alcohol afecta la parte del cerebro que permite que una persona permanezca en control e inhibe todas esas destrezas.

Aliente a su hijo(a) adolescente a que tome clases de natación, buceo, clavado y de seguridad acuática o de rescate. Esto le dará la destreza necesaria para nadar y bucear de manera segura. Su hijo(a) también tendrá menos probabilidad de actuar de manera imprudente.

Los niños tienen una curiosidad natural referente al agua—ya sea en una piscina, lago o en una cubeta grande. Sin embargo, cada año, demasiados niños y jóvenes mueren o quedan con daño cerebral debido a lesiones prevenibles causadas por la asfixia en el agua. Al seguir precauciones de seguridad sencillas, su familia podrá disfrutar de las actividades acuáticas y prevenir dichas tragedias.

La resucitación cardiopulmonar: un aliento de vida

La resucitación cardiopulmonar puede salvarle la vida a un(a) niño(a) y ayudarle a reducir las lesiones después de casi ahogarse. Cualquier persona que vigile a un(a) niño(a) pequeño(a) en una piscina debe aprender y repasar las técnicas de resucitación cardiopulmonar para bebés y niños con regularidad. En una emergencia habrá que darle resucitación cardiopulmonar inmediatamente al sacarlo(a) de la piscina. Se han hecho estudios que demuestran que mientras más rápido se de la resucitación cardiopulmonar, más oportunidades tiene la víctima de sobrevivir. Se pueden tomar clases de resucitación cardiopulmonar por medio de la Cruz Roja Americana, la Asociación Americana del Corazón y en su hospital local o en el departamento de bomberos.

Además de las clases de resucitación cardiopulmonar, he aquí otras maneras de estar listo(a) para una emergencia:

- Siempre tenga un teléfono cerca de la piscina y escriba los números de los servicios de emergencias médicas (normalmente el 911) de su área.
- Tenga las instrucciones de seguridad y de resucitación cardiopulmonar a la mano, en el área de la piscina.
- Asegúrese de que todo el equipo de rescate (gancho de rescate, aro salvavidas y cuerda) esté a la mano.

En caso de emergencia:

- Grite pidiendo auxilio. Saque al(a) niño(a) del agua cuidadosamente.
- Comience la resucitación cardiopulmonar inmediatamente. Haga que alguien llame al servicio de emergencias médicas (al 911).
- Incluso si el(la) niño(a) tiene un aspecto normal después de revivirlo(a), vea a su pediatra inmediatamente.

Los chalecos salvavidas: sí salvan vidas

Si su familia disfruta de pasear en bote, botes de vela y de canotaje en lagos, ríos y arroyos, asegúrese de que todos usen un chaleco salvavidas correcto. Mucha gente joven piensa que los chalecos salvavidas dan demasiado calor, son voluminosos y feos. Sin embargo, los modelos modernos tienen una mejor apariencia, son más cómodos y dan una mejor protección. Muchos de los estados requieren el uso de chalecos salvavidas y artículos salvavidas y hay que tenerlos en todos los botes que viajen por las vías acuáticas supervisadas por el guardacostas de los Estados Unidos. Los padres deben seleccionar chalecos salvavidas que sean apropiados para la edad y el peso de sus niños y los cuales estén aprobados por el guardacostas de los Estados Unidos.

Use solamente chalecos salvavidas que hayan sido puestos a prueba por la organización Underwriters Laboratory (UL). Si han sido puestos a prueba, tendrán una etiqueta que lo indique. Los chalecos salvavidas también tienen etiquetas que indican si son para niños o adultos. Recuerde, a menos que su niño(a) use un chaleco salvavidas, no estará protegido. Además, no se debe usar un chaleco salvavidas en lugar de tener un adulto para ofrecer supervisión.

Tenga en cuenta lo siguiente:

- Su niño(a) debe usar un chaleco salvavidas en todo momento cuando esté a bordo de un bote en una vía acuática.
- Enséñele a su niño(a) cómo ponerse su propio chaleco salvavidas.
- Asegúrese de que su niño(a) se sienta cómodo(a) al usar un chaleco salvavidas y que sepa cómo usarlo.
- Asegúrese de que el chaleco salvavidas sea del tamaño adecuado para su niño(a). El chaleco no deberá estar flojo. Siempre habrá que dejárselo puesto como se indica en las instrucciones, con todas las correas puestas alrededor del cuerpo.
- Nunca deberá usar aletas, juguetes, botes o colchones inflables como chalecos salvavidas o salvavidas. No son seguros.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
P.O. Box 747
Elk Grove Village, IL 60009-0747
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor © 1996
Todos los derechos reservados.
Academia Americana de Pediatría